
تحقيق الذات
وتطويرها
تنمية بشرية
تأليف المحاضر الدولي محمد التميمي
2022

إهداء

إلى من علمني حرفا

إلى الأحبة

إلى أمي وأبي

إلى إخوتي

إلى العلماء والخبراء

إلى الباحثين

إلى كل محبي القراءة والمعرفة

أهدي هذا الكتاب

٢٠٢٢م



المقدمة

التعريف بالمؤلف

محمد سعيد موسى التميمي

الجنسية فلسطين / الخليل

الرتبة العلمية: بكالوريوس العلوم السياسية وماجستير الإدارة العامة في جامعة الخليل.

الخبرات والعضويات الدولية

مدرب دولي في مجال القيادة والإدارة والتنمية البشرية

مدرب دولي معتمد من البورد الأمريكي

مدرب دولي لدى أكاديمية إرادة الدولية

مدرب دولي معتمد لدى الأكاديمية العربية للتدريب والاستشارات

مدرب دولي لدى الهيئة الدولية لعلماء التنمية البشرية

عضو لدى أكاديمية إرادة الدولية

عضو لدى الأكاديمية العربية للتدريب والاستشارات

عضو في الهيئة الدولية لعلماء التنمية البشرية

عضو لدى جمعية المدربين الفلسطينيين

عضو لدى منصة أريد للعلماء والباحثين والخبراء

كاتب وباحث سياسي وإداري

حاصل على شهادة التخطيط الاستراتيجي وإدارة الموارد البشرية من البورد الالماني ٢٠١٩.

مدير مكتب فلسطين لدى الاتحاد العالمي للصحة والسلامة المهنية

المدير الإداري لمركز الرشاد للأشعة

قدم العديد من المحاضرات في مجال القيادة والإدارة والتنمية البشرية لحوالي ٣٠٠٠ متدرب من أنحاء العالم.

حاصل على لقب المدرب المحترف لعام ٢٠٢١.

وأفضل شخصية علمية لعام ٢٠٢١.

المحاضر الدولي محمد التميمي



للوصول إلى تحقيق الذات وتطويرها ينبغي فهم ودراسة المفاتيح العشرة للنجاح د. ابراهيم الفقي

*الدوافع (محركات للسلوك الانساني)

*الطاقة (وقود الحياة)

*المهارة (بستان الحكمة)

*التصور(طريق إلى النجاح)

*الفعل (الطريق إلى القوة)

*التوقعات (الطريق إلى الواقع)

*الالتزام (بذور الإنجاز)

*المرونة (قوة الليونة)

*الصبر (مفتاح الخير)

*الانضباط (أساس التحكم في الذات)

إن أهم الدوافع في تأليفي لهذا الكتاب هو الخروج من الدائرة المغلقة التي يعيشها معظمنا في الحياة إلى الدائرة المفتوحة التي من خلالها يحقق الإنسان رسالته في الحياة وهي تحقيق الذات وتطويرها.

إن الدائرة المغلقة ترتكز فقط على الحاجات الفيسيولوجية التي لا يستغني عنها الإنسان، وعلى رأسها الطعام والشراب باعتبارهما طاقة جسدية تولد غريزة البقاء للحفاظ على الحياة ولضمان التوازن الجسماني، وهي من ضمن إحدى الحاجات التي تحدث عنها ماسلو في هرم ماسلو للحاجات إلى جانب حاجة الأمان والحاجات الاجتماعية باعتبارهما حاجات أساسية لكن نحن لم نخلق لهذا فقط، ولم نكن لنخلق عبثا بل لغاية ولهدف هو العبادة أولا وثانيا لكي ننمو لنصبح بذور لا لكي ننكمش لنصبح ذرة رمل.

إن تحقيق الذات وتطويرها تنبع من الرغبة التي تأتي من الدوافع كمحركات للسلوك الانساني والرغبة هي جزء من الأداء الذي يختلف من شخص إلى آخر، فالأداء يساوي الجهد المبذول مضروبا في الرغبة في العمل للجهد المبذول يساوي الطاقة المبذولة، والطاقة تعد من ضمن المفاتيح العشرة للنجاح، والطاقة هي وقود الحياة بالنسبة للإنسان وبدون طاقة لا يمكن للإنسان أن يعيش وأن ينتقل من البيئة المغلقة إلى البيئة المفتوحة، ومن ضمن أهم هذه الطاقات الطاقة الحركية والطاقة الجسدية والطاقة الروحانية والطاقة الفكرية والطاقة العاطفية.

لذلك بدون دوافع ورغبات لا يوجد سلوك لدى الانسان على أرض الواقع، وبدون دوافع لا يكون لدينا رغبة في تحقيق الذات وتطويرها، وهي رسالة الإنسان وتطويرها.

والرغبة كل بطل شعر بها، وكل ملك شعر بها، وكل جندي شعر بها، وهي الرغبة في عدم الاستسلام للوصول الى الهدف .

نلاحظ عندما يكون لدينا دوافع وبواعث ورغبات وحاجات يكون لدينا حماس وطاقة أكبر في فعل الأشياء ويكون لدينا إدراك أفضل عن أبرز النتائج التي سوف يتم تحقيقها، ومثال على ذلك عندما يكون لدى الموظف رغبة ودافعية للعمل مقابل الحافز من الإدارة سواء أكان الحافز ماديا أو معنويا تجد الموظف لديه طاقة أكبر للعمل مما يؤدي إلى تحسين الأداء وزيادة الإنتاجية للمنظمة. لذلك فالعلاقة متكاملة بين الطاقة والدوافع، وكلاهما يؤثر في بعض، وهما جزء مهم بالنسبة للإنسان من أجل تحقيق الذات، فالدوافع هي محركات للسلوك الإنساني، والطاقة هي وقود الحياة للإنسان، وهما أيضا من ضمن المفاتيح العشرة للنجاح للوصول إلى تحقيق الذات وتطويرها.

لذلك نجد أن أول قاعدة للنجاح هي الرغبة التي تأتي من الدوافع كمحركات للسلوك الإنساني، وسر النجاح هو الرغبة المشتعلة التي تصل الانسان إلى أبعد حدود النجاح.

نجد أن الدوافع هي الركيزة الأولى لتحقيق الذات وتطويرها، وهي على عدة أنواع منها:

- الدوافع الداخلية وتعني أن يقوم الشخص العادي بعمل أشياء أعلى من المستوى العادي، ويصل إلى نتائج عظيمة، وهي القوى الكامنة وراء نجاح الإنسان، وهي الفرق الذي يوضح التباين في حياة الأشخاص.

وهي القوة كذلك التي تدفعك إلى أن تزرع الزهور بنفسك بدلا من أن تنتظر أحدا أن يقدمها إليك.

وهي النور الذي يشع من أنفسنا، وهي المارد النائم بداخلنا في انتظار أن نوقظه.

- دوافع البقاء (الحاجات الفسيولوجية) مثل: الطعام والشراب، وهما من ضروريات الأساسية للحياة من أجل العيش والبقاء.
- الدوافع الخارجية (الحوافز) باعتبارها مؤثرات خارجية، مثل: الاحترام والتقدير المتبادل، وهي أقرب إلى القيادة، أي القدرة في التأثير في الآخرين لتحقيق الأهداف، فالقائد هو محفز ورافع معنويات الآخرين.

ومنها الحوافز المادية، وعلى رأسها المال، ومنها الحوافز المعنوية، مثل: الشكر والتقدير والترقيات التي تساعد الموظف في التقدم الوظيفي داخل الأقسام الإدارية.

والحوافز تعطي قيمة للإنسان من أجل العطاء وبذل المزيد من الجهد، وكما قال د. ابراهيم الفقي رحمه الله خبير التنمية البشرية إذا لم تر نفسك ذا قيمه لن يراك أحد.

لذلك قيمة الإنسان في المخزون العلمي والمعرفي الذي يمتلكه، وبالتالي يجب إيمان الإنسان بقدراته وما يمتلك من نقاط قوة. وهنا تبرز الثقة بالنفس التي هي بداية الأحلام التي نصنعها، وهي الطريق نحو تحقيق الذات وتطويرها.

لماذا لا نستغل نقاط القوة التي نمتلكها، أي القوة الذاتية للإنسان التي تؤهله إلى تحقيق الذات وتطويرها. دعنا نتعرف عليها:

لدينا دماغ يحتوي على ١٠٠ مليار خلية عصبية، وهي المسؤولة عن برمجتنا البرمجة السلبية والايجابية عن طريق العقل الباطن.

العقل الباطن يستوعب ٢ مليون معلومة في الثانية.

لدينا قلب يدق في اليوم ١٠٠ ألف مره.

لديك عينان تؤهلانك لتمييز عشرة ملايين لون على الفور.

لدينا عينان تفتح وتغلق في اليوم ١٧ ألف مره.

ولدينا دماغ يفكر بسرعة أكبر من سرعة الضوء ما يقارب ١٨ ألف ميل في الثانية.

وصدق الحق حيث قال: "وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ" (الذاريات ٢١)

ما الذي يوقفك نحو تحقيق حلمك، فأهدافك ورسالتك في الحياة وأنت تمتلك قوة هائلة.

فلا أستطيع أو لا أريد لا معنى لها إلا في قاموس العجز والكسل.

لا تخلق أعذاراً، بل اصنع نتائج على أرض الواقع.

وكما قال روديارد كيبلينج لدينا ٤٠ مليون سبب للفشل، ولكن ليس لدينا عذر واحد يبرره، إن الاشخاص الناجحون لا يختلقون أعذارا، ولكن يخلقون نتائج.

مشكلتنا الحقيقية في إدارة الوقت، لذلك أي شخص عاجز في تحقيق حلمه وأهدافه ورسالة في الحياة المشكلة الحقيقية في إدارة الوقت، وهنا يقول عميد فلاسفة الإدارة بيتر دراكر: من لا يستطيع إدارة وقته لا يستطيع إدارة أي شيء آخر.

لذلك إدارة الوقت هي إدارة لحياة أفضل.

دعنا نتحدث عن سلم الحاجات لإبراهم ماسلو



البقاء: (الحاجات الفسيولوجية) مثل: الطعام والشراب والصحة.

الأمان: مثل الأمان الوظيفي، والامان الأسري والأمان الاجتماعي.

الاجتماعات: (العلاقات) بحيث لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن الآخرين.

الاحترام: خاصة بين الرئيس والمرؤوس والزملاء والأقارب لتعزيز الحب والانتماء.

تحقيق الذات: وهي رسالة الإنسان في الحياة، وهي الهدف الواضح للإنسان من أجل الوصول إلى الغاية التي تحقق له الرؤية والرسالة والهدف.

من أهم أولويات الحياة هو دافع البقاء، وهذه حاجات فسيولوجية باعتبارها محركات للسلوك الإنساني.

مع إطلالة كل صباح في إفريقيا يستيقظ الغزال مدركاً أن عليه أن يسابق أسرع الأسود عدواً، وإلا كان مصيره الهلاك، ومع إطلالة كل صباح في إفريقيا يستيقظ الأسد مدركاً أن عليه أن يعدو أسرع من أبطأ غزال، وإلا أهلكه الجوع.

لذلك الالتزام والاصرار ضروريان من أجل تحقيق الذات وتطويرها، وهما أهم دوافع بالنسبة للإنسان لكي ينتقل من الدائرة المغلقة إلى الدائرة المفتوحة حتى يصل إلى تحقيق رسالته في الحياة.

يقول والد الممثل الصيني المشهور لابنه جاكي شان: لقد حصلت على العديد من الجوائز في صناعة الأفلام لكن متى ستنال جائزة الأوسكار؟ ضحك جاكي شان ثم رد على والده فقال: أنا الفريد من نوعي بصناعة أفلام المغامرات الفكاهية، وأمضيت الكثير من الأعوام ثم جئت إلى هوليوود، وقابلت كبار صانعي الأفلام والمخرجين قابلت سلفستر ستالون، ولقد كان منذ ٢٣ عامان ورأيت جائزة الأوسكار في منزله، وأمسكت بها ثم شممتها ثم قبلتها ثم حدثت نفسي كم اتوق لتلك الجائزة؟ وبعد مرور ٥٦ عاما في صناعة الأفلام مثلت أكثر من ٢٠٠ فيلم، وكسرت الكثير من عظامي، وأخيرا الأوسكار ملكي.

لذلك من الحكمة أن تعرف ماذا تفعله، والمهارة كيف تفعله، والنجاح أن تفعله. الناجحون الحقيقيون هم من يخلقون إنجازات على أرض الواقع بفعل ما يملكون من نقاط قوة ومهارات وخبرات تقودهم إلى التطوير والإبداع وتعطي لهم قيمة حقيقية لأنشطتهم بحيث لا يبرحوا أماكنهم إلا وحققوا اهدافهم وأحلامهم بما يسعى إلى تحقيق رسالتهم وأهدافهم في الحياة، وكل هذا يكمن في الثقة بالنفس كأبرز ما يميز المبدعين عن غيرهم، فالثقة بالنفس تعطي لهم قوة ودافعية وإبداعاً إلى أبعد الحدود بحيث يركزون على نقاط قوتهم، ويتجاهلون نقاط ضعفهم، وتكون أهدافهم واضحة، وهذا يشعرهم بالتفاؤل والأمل والقيمة الكبرى التي تكفي لتحقيق أهدافهم وصولا إلى تحقيق الذات وتطويرها.

ثمة علاقة قوية بين تقدير الذات والثقة بالنفس للحصول على تحقيق الذات وتطويرها، فالثقة بالنفس هي نتيجة لتقدير الذات، والعلاقة بينهما طردية، فكلما يزداد شعور الإنسان بالإنجاز تزداد الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس تجعل الإنسان يركز على نقاط قوته، فهي إيمان الإنسان بقدراته، وتقدير الذات تجعل تركيز الانسان على الانجازات فكلما زادت الانجازات لدى الانسان ولدت دافعية الى المثابرة وفعل اشياء جديدة وطاقة اكبر وبالتالي عززت مهارة الثقة بالنفس .

كيف نعزز الثقة بالنفس؟

١- أن نركز على نقاط القوة لدينا، أي ما يميزنا عن الآخرين بالحكمة وبالمهارة والقدرة على الاتصال والتواصل مع الآخرين.

٢- تحديد الهدف، فالهدف الواضح هو الطريق إلى الصواب، فاذا لم يكن لديك هدف واضح فأنت تعيش لتحقيق أهداف الآخرين، وعليك أن تبتكر، فالابتكار صفة من صفات القائد، فلا معنى للحياة بدون هدف، ومن خلال الهدف ستصل إلى تحقيق الذات وتطويرها.

٣- الشعور بالقيمة، فكلما ازداد إنجاز الفرد ازدادت قيمته وارتفعت الدافعية لديه، فإذا لم تر نفسك ذا قيمة لن يراك أحد، فقيمة الإنسان بما يمتلكه من مخزون علمي ومعرفي.

٤- الشعور بالتفاؤل، فالتفاؤل يزيل الطاقة السلبية التي تسبب القلق والتوتر والخوف والفشل، والتفاؤل يجعل الإنسان يركز على المستقبل والهدف والرؤية.

راقب أفكارك؛ لأنها ستصبح كلمات.

راقب كلماتك؛ لأنها ستصبح أفعالا.

راقب أفعالك؛ لأنها ستتحول إلى عادات.

راقب عاداتك؛ لأنها تكون شخصيتك.

راقب شخصيتك؛ لأنها ستحدد مصيرك.

الفيلسوف الصيني لاوتسو.

للوصول إلى تحقيق الذات وتطويرها يجب علينا الإيمان بالحكمة التي تقول ما الذي يدفعك إلى المحاولة؟ إيماني العميق أن القاع ليس لي، لذلك يقول الشاعر التركي محمد عاكف أرصوي: ثمة فرق بينك وبين الذين وضعوا بصمتهم في الحياة، إنهم عملوا بجد وأنت أمضيت وقتا كثيرا في التعجب من أفعالهم.

وتذكر أن كل إنجاز كبير هو قصة روح ملؤها التحفيز والحماسة، ويقول د. ابراهيم الفقي رحمه الله: إذا أردت أن تنجح، فعليك بدراسة النجاح، فالنجاح ليس عملية سهلة، بل رحلة شاقة تحتاج إلى الالتزام والإصرار والانضباط للوصول إلى تحقيق الذات وتطويرها، وكما قال لس براون: هناك رابحون وهناك خاسرون، وهناك أشخاص لم يكتشفوا كيفية الفوز وكل ما يحتاجونه هو التدريب كل ما يحتاجونه العون والمساعدة والقليل من الدعم وبعض الأفكار أو خطة عمل أو استراتيجية التي من شأنها تفتح لهم مفتاح المستقبل الذي سيمنحهم الوصول إلى القوة غير المحدودة التي يمتلكونها داخل أنفسهم، وكل ما في الأمر هو التفكير في شيء تريده لنفسك، وشيء حقيقي بالنسبة لك شيء من شأنه أن يمنح حياتك بعض المعنى والقوة.

يقول ستيف هارفي: إذا أردت أن تصبح ناجحا هناك شيء يجب أن تفعله يجب أن تقفز ليس هناك مهرب من هذا يجب أن تقفز،

كل الناجحين قد قفزوا، لا بد أن تخاطر ولا بد أن تقفز من فوق هذا المنحدر، لا بد من أن تقفز من فوقه لأبعد ما يمكن اعدك بهذا لن تفتح مظلتك فورا لا هذا هو الجزء المخيف ستتخبط في الجوانب وفي الصخور ستمزق ظهرك على هذا الجرف المنحدر ستجرح نفسك، ولا تصاب بالجروح ستبكي أحيانا ولكن في النهاية ستفتح مظلتك وستحلق عاليا.

لذلك قاوم حتى لو وصلت ممزقا، فلذه الوصول سترحمك.

استراتيجيات تطوير الذات

تتلخص استراتيجيات تطوير الذات في أربع هي:

١- الفعل: (الطريق الى القوة).

٢- التفكير الايجابي.

٣- افتح ذراعيك للتغيير.

٤- فكر خارج الصندوق.

أما الاستراتيجية الأولى: الفعل، والفعل من ضمن أحد المفاتيح العشرة للنجاح، ويعتمد على قانونين: الأول: نفذَّ أي بند فور سماعه أو قراءته، ومفاد ذلك ألا تؤجل عملاً على الإطلاق بل إذا فكرت في أمر وهممت به فابدأ فوراً في إجراءات التنفيذ، وهذا منهج شرعي: "فإذا عزمت فتوكل على الله" وهناك مثال: إذا خطر في بالك إعداد وسيلة (ما) بطريقة جديدة فلا تسوِّف أبداً

وابدأ الآن؛ لأن التسويف والتأجيل سارق لوقتك ومهدر لفكرك وجهدك.

فلا جدوى للتخطيط دون تنفيذ ولا جدوى للأهداف دون تطبيقها، لذلك ابدأ بالضروري ثم بالممكن تجد نفسك تفعل المستحيل.

أما الاستراتيجية الثانية: التفكير الايجابي

التفكير الايجابي يحرك العقل الباطن، ويولد حماسا وطاقة ودافعية إلى أبعد الحدود، ويجعل الإنسان يركز على نقاط قوته للانطلاق نحو الهدف ورسالة الإنسان في الحياة.

وتعتمد هذه الاستراتيجية على قانونين:

الأول: (إتقان العمل) والثاني رفض الرسائل السلبية).

وهذا يتطلب منك أن تتقن كل عمل أُسند إليك سواء كان إعداداً للدرس أو إعداداً للوسائل المعينة أو الإثراء العلمي الخادم لدرسك المؤدى داخل قاعة الدرس، وكذلك أدواتك التي تحتاج إليها داخل الفصل، يقول المولى جل وعلا: "وَقُلْ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالمُؤمِنُونَ" ... سورة التوبة الآية: (١٠٥).

ويقول صلى الله عليه وسلم: "إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه"، وهذا يتطلب منك أن تكون صاحب رسالة ذا مهارات، ولديك خبرات حريصاً على الاستمرار في التعلم والتطوير، وأن تؤدي ما يسند إليك من أعمال ابتغاء مرضاة الله سواء وجدت

تثميناً لجهدك من الآخرين أم لا ... فإن أجرك على الله، وكذلك لا تأبه بالرسائل السلبية المحبطة والمثبطة للعمل؛ لأنها قيدٌ للتطوير.

مثال ذلك لماذا تجهد نفسك والكل سواء؟

أنت لا تعرف طبيعة الإدارة لا يُقدِّرون أحداً.

أنت تظن أنك ستحصد أعلى المكافآت.

وهذه رسائل سلبية قاتلة للجهد ومحبطة للنفس فلا تعرها اهتماماً وامض على بركة الله في أداء رسالتك مبتغياً وجه الله، والله خير معين وأكرم مكافئ.

أما الاستراتيجية الثالثة: افتح ذراعيك للتغيير.

وكما قال غاندي كن أنت التغيير الذي تريد إحداثه في العالم، وتعتمد هذه الاستراتيجية على قانونين:

١- تجنب الخوف من التغيير ٢- رحِّب بالتغيير.

ويتمثل الخوف من التغيير في عدة صور منها:

١- الخوف من المجهول: (ماذا سيحدث؟).

٢- الخوف من فقد السيطرة: (ماذا يجب أن أفعل).

٣- الخوف من المستقبل.

٤- الخوف من التحدث أمام الجمهور.

٥- الخوف من التغيير: (هل سأكون قادراً على فعل).

٦- الخوف من الخروج خارج راحتك الشخصية (هل سأستطيع فعل كذا).

لا تجعل للخوف على نفسك سبيلاً، وتذكر قول الشاعر أبي القاسم الشابي:

ومن يتهيب صعود الجبال يعش أبد الدهر بين الحفر

وقالوا: يفوز باللذة كل مغامر، ويموت بالحسرة من خاف العواقب.

أما الترحيب بالتغيير فإنه بإذن الله:

يساعدك على الحفاظ على السبق في المنافسة.

يساعدك في الحفاظ على مكانتك ووظيفتك.

يساعدك في تحقيق الجودة العالية.

يساعدك على الانتقال من الكفاءة إلى الفاعلية.

يوفر عليك الوقت والجهد.

يعزز ثقتك بنفسك ويرفع مستوى الكفاءة الذاتية لديك.

أما الاستراتيجية الرابعة: فكر خارج الصندوق: أي خارج إطار وحيز المشكلة وذلك مدعاة لاستدعاء التفكير الإبداعي غير المقيد، ولذلك ستكون مبدعاً ومجدداً، وتعتمد هذه الاستراتيجية على قانونين هما: - اكتسب هذه الصفات وانتقل إلى منطقة الجهد.

والصفات التي يجب اكتسابها هي أن تكون:

صاحب رؤية مستقبلية، أي أن يكون لك هدف تصبو إلى تحقيقه في فترة زمنية ما كأن ترى أن تكون أول مبدع لطريقة تدريسية أو تكون المعلم المدرب مثلاً.

أن تكون صانع أحلام أن تكون صانع قرار، وهذا يتطلب منك أن تتمتع بالثقة في النفس والدافعية والحماسة والمخاطرة المحسوبة، فالمخاطرة من صفات القائد الناجح، فإن كنت صاحب رؤية وصانع أحلام وصانع قرار وعندك الثقة والدافعية فإنك ستصل بحول الله إلى ما تريد، ورحمه الله القائل:

فإن كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة فإن فساد الرأي أن تترددا.

أما ثاني قوانين هذه الاستراتيجية فهو الانتقال إلى منطقة الجهد وهذه المنطقة لا بد أن تخلو من الخوف ومن الفشل والخوف ومن سرقة الأفكار والخوف من قلة الامكانات والحوافز ويستطيع الانسان أن يتغلب عليها من خلال الممارسة والتدريب والمهارة والتكرار للوصول الى منطقة الراحة وتحقيق الذات.

تقدير الذات

تعني أن يمنح الشخص لنفسه قيمة ذاتية إيجابية تنعكس في تقبله لذاته وفي تفكيره وتعامله مع الآخرين بإيجابية تقود إلى الكفاءة الذاتية في حياته مع نفسه ومع الآخرين وتجعله يركز على انجازاته للوصول إلى أهدافه وطموحاته.

انواع تقدير الذات د. ابراهيم الفقي

١- التقدير الذاتي المكتسب: هو التقدير الذاتي الذي يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضى بقدر ما أدى من نجاحات فهنا بناء التقادير الذاتي على ما يحصله من إنجازات، اي التركيز على المهارات ونقاط القوة.

٢- التقدير الذاتي الشامل: عود إلى الحس العام للافتخار بالذات فليس مبنيا أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة فهو يعني أن الأشخاص الذين أخفقوا في حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتي العام وحتى وإن أغلق في وجوههم باب الاكتساب.

حلم الرجل الذي يسعى اليه باستمرار هو أن يحصل على شخصية واثقة من نفسها ودائما ما يسعى الرجل لكي يعزز الثقة بالنفس بداخله حتى يملك شخصية ساحرة تأسر الجميع، ويدرك الرجل جيدا أنه دون أن يكون لديه الحد الأدنى من الثقة بالنفس فإنه بذلك يدمر طريق نجاحه ويحكم على نفسه أن يملك شخصية ضعيفة ولا ينجذب اليها أحد.

من الجميل أن يملك الرجل شخصية طموحة تسعى دائما للحصول على أفضل ما في الحياة، ولكن عندما تبدأ هذه الشخصية الطموحة في مقارنة نفسها بالآخرين وكذلك رؤية ما

يملكه الآخرون وما تفتقر اليه، فإن الرجل بذلك يدمر كل ما يوجد في شخصيته من ثقة بالنفس.

ما هي صفات المقدرين لأنفسهم؟

- الهدوء والسكينة.
- حسن السجية والخصال.
- الثقة بالنفس.
- الحماس والعزيمة.
- الصراحة والقدرة على التعبير.
- يحافظون على رؤية واضحة للطريق الذي يسيرون فيه.
- يتوقعون الأفضل من الناس ومن العالم من حولهم.
- إنهم يستمتعون بصحبة أنفسهم ولا يحتاجون بالضرورة للتوجيه من الآخرين.
- إنهم يتولون المسئولية الكاملة عن تأمين ومراقبة استقرارهم المالي.
- يقفون بصلابة للمطالبة باحتياجاتهم وحقوقهم.
- يعلنون عن مواطن القوة والإنجاز التي حققوها.
- يتسمون بالحسم.
- على استعداد لاتخاذ مغامرة محسوبة.

ما هي صفات غير المقدرين لأنفسهم؟

- يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم.
- استحقار الذات أو عدم معرفة الإجابة عند حصول الإطراء والثناء.

- الشعور بالذنب دائماً، حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ.
- الاعتذار المستمر عن كل شيء.
- الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل وإن كان الآخرون يرون ذلك.
- عدم الشعور بالكفاءة في دور الأبوة أو في دور الزوجية.
- يميلون إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفاً من سخرية ورفض الآخرين.
- يحملون أنفسهم على التميز فتراهم يمشون ببطء مطأطئين رؤوسهم أنهم يبدون غرباء على العالم.

هناك عدة طرق لزيادة تقدير الذات

١- ركز على نقاط قوتك.

٢- الاستفادة من تجارب الآخرين توفر لك الوقت والجهد.

٣- افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك واحذر من الغرور والكبر.

٤- كن مشاركاً فعالاً فالنشاط العملي ضروري جداً لبناء الذات.

٥- اعمل ما تقول إنك ستعمله فمن الأمور الأساسية لقيمة الإنسان واحترامه لذاته هو احترام كلماته.

٦- كن أنت ولا تكن غيرك فليس هناك شخصين متشابهين في كل شيء.

٧- عش حياتك باحترام وتقدير فأنت تملك شخصية فريدة.

٨- اشعر بالمسؤولية ولو مع نفسك فإن هذا يمكنك من النجاح وهذه أولويات سلم النجاح.

٩- حاول عمل أشياء جديدة ودع لنفسك أن تخطئ.

١٠- أنشئ توقعات واقعية عن نفسك، وجزِّئ أهدافك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة.

١١- امنح الدعم للآخرين وتعلم كيف تتقبل الدعم منهم.

١٢- دع لنفسك الحرية في الاختبار والحركة والنمو والنجاح.

لماذا احتاج لتقدير الذات؟

تقدير الذات له تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا.

ارتفاع مستوى تقدير الذات يتضمن الشعور بالرضا عن الذات والاعتزاز بها.

أشارت الابحاث إلى أن الموظفين الذين يتمتعون بتقدير مرتفع للذات تكون هناك احتمالية أكبر مقارنة بمن لديهم تقدير متدن لذواتهم؛ لأن يكونوا منتجين في العمل.

•أكثر قابلية للعمل بمزيد من الجد استجابة للتقييمات السلبية.

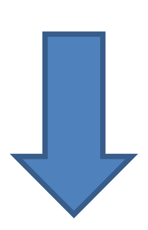
•أقل سلبية في التأثير بالضغوط المستمرة كغموض الدور والصراع.

•أسرع استجابة للتغيير.

•أكثر حسما وأقل اتخاذا للمواقف الدفاعية.

وهذا يؤدي الى تحسين الأداء وزيادة الانتاجية وتقليل دوران العمل.





الثقة بالنفس.

التحسين المستمر للذات.

الشعور بالسلام مع الذات.

رفع مستوى الكفاءة الذاتية.

تعزيز الوعي الذاتي واستغلال نقاط القوة.

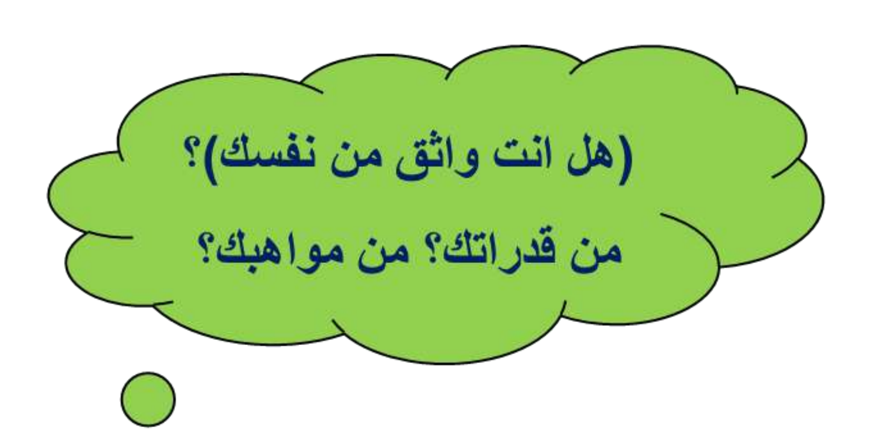
التمتع بعلاقات شخصية واجتماعية طيبة.

التعامل مع الإحباط بشكل جيد.

سرعة التعافي من المحن.

كيف أحارب الأفكار السلبية

كلما قويت ثقة الإنسان بنفسه وكملت ثقته في قدراته وما يتحلى به من سمات وصفات ومواهب كلما كانت شخصيته إيجابية وكانت كذلك أفكاره إيجابية عن نفسه وكان أيضا ايجابي النظرة إلى الآخرين وعلى العكس كلما كانت ثقة الإنسان بنفسه ضعيفة مهزوزة كانت أفكاره السلبية تفوق عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة.



إن مراقبة الأفكار والسيطرة على الخواطر مهمة شاقه وليست أبدا سهلة وكمية الأفكار والخواطر التي ترد علينا لا شعوريا كمية هائلة، ولذا نحن نملك مراقبتها وإقصاء السيء منها وقبول الجيد منها، وأما قضية السلامة منها فهو أمر لا يقدر عليه، وهذا يعتمد بطبيعة الحال على علم قائم بذاته وهو علم البرمجة اللغوية العصبية NLP الذي من خلاله يتم تلقي البرمجة سواء من البيئة الداخلية أو خارجية ويتم برمجتها لتصبح سلوكا على أرض الواقع تؤثر في أفكارنا ومشاعرنا تأثيراً سلبياً أو إيجابياً ليتم توصيلها إلى العقل الباطن (العقل اللاوعي).

ما هو التفكير السلبى

إنه باختصار التشاؤم في رؤية الأشياء.

المبالغة في تقييم الظروف والمواقف.

إنه الوهم الذي يحول اللا شيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها.

ما هو التفكير الإيجابي؟

هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معاني.

إنه النظر إلى الجميل في كل شيء، وإنه منهج حياة قائم بذاته.

أسباب تؤدي إلى التفكير السلبي:

الانتقادات والتهكم الذي ربما يتعرض له الفرد من محيط أسرته أو عمله أو أقاربه.

تركيز الإنسان على مناطق الضعف لدية ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل.

المواقف السلبية المتربصة لدى الفرد من صغره.

الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد أو من التوبيخ.

تضخيم الأشياء فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء.

اتخاذ أصدقاء سلبيين في أفكارهم ونظرتهم.

الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية.

مشاهدة البرامج أو الأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعا سلبيا، فإن لذلك أكبر الأثر في الاكتئاب والسوداوية في رؤية الأمور والمواقف.

أربع خطوات للتخلص الأفكار من السلبية:

الخطوة الاولى

يجب أن تتعرف على الفكرة وأنها فكرة سلبية والعلامة الأكيدة التي تعرف من خلالها الفكرة السلبية هي أنها تخفض مستوى طاقتك وحيويتك، وإنها تجعلك تشعر بأنك تعيس ومتجهم ومكتئب لذا تجعلك لا ترى الجمال في أي شيء.

الخطوة الثانية

اجعل عليها علامة فارقة قل لنفسك أنا الآن لدي فكرة سلبية أخبر نفسك بأن ثمة فكرة سلبية تدور في خاطرك عندما تصل هذه المرحلة ستلاحظ بأن التسرب في طاقتك وحيويتك يتوقف وتجهمك وكآبتك الداخلية بدأت تقل وتتضاءل.

الخطوة الثالثة

بالغ فيها قدر الإمكان واستكشف الفكرة السلبية واعبث بها واجعلها سخيفة قدر الإمكان إذا كانت لديك فكرة من قبيل "لن أستطيع الذهاب للبنك وإخباره بأنني بحاجة إلى تقليص قسطي الشهري سيظنون بأنني أحمق".

الخطوة الرابعة

كن شاكرا لعلك لاحظت بأن كل الأشياء التي تصورتها وبالغت في تصورها لم تحدث، وأن ما يحدث واقعا هو أقل بكثير من كل ما تصوره لنا الفكرة السلبية، وهذا بحد ذاته بحاجة إلى أن تستشعره، وأن تكون شاكرا بأن ما يحدث هو أقل بكثير مما تصوره لنا عقولنا الخائفة.

إن دراسة مفهوم تحقيق الذات وتطويرها ينبغي فهم الثقة بالنفس التي هي الطريق للوصول إلى تطوير الذات.

إن الثقة بالنفس هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته وإبراز نقاط قوته.

الثقة بالنفس هي الثقة بوجود الإمكانات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية.

فالثقة بالنفس هي إذن نتيجة لتقدير الذات فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي نملكها تجاه أنفسنا بقدر ما تزداد ثقتنا بأنفسنا وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي نملكها تجاه أنفسنا بقدر ما تقل ثقتنا بأنفسنا.

مفهوم الثقة بالنفس



الثقة بوجود الإمكانات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية

لماذا الثقة بالنفس؟

تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها

تجعلك مدركًا تمامًا لإمكاناتك وقدراتك

تعطيك الاستعداد أن تتخذ قدوة

توضح لك هدفك

الثقة بالنفس

تسمى أحيانا بالاعتداد بالنفس التي تتأتى من عوامل عدة أهمها: تكرار النجاح والقدرة على تجاوز الصعوبات والمواقف المحرجة والحكمة في التعامل وتوطين النفس على تقبل النتائج مهما كانت وهذا شيء إيجابي إن كنت واثقا من نفسك فهذا سوف يساعدك على الاستمرار.

هدوء الأعصاب والتراخي وعدم الارتباك والتحكم في الغضب

عدم الاهتمام بنقد الحاقد عليك

تنظيم الوقت (بالنسبة للعمل)

ترتيب الأفكار (بالنسبة للقرارات)

متى تهتز الثقة في النفس؟



النقد اللاذع

كثرة المشاكل

الخوف

الوحدة

لقاء المسؤولين

الفشل

مواجهة المخالفين

المواقف المحرجة

أسباب انعدام الثقة بالنفس

احتقار الذات والشعور بالدونية

تكرار كلمات سلبية عن نفسك مثل: أنا فاشل

التركيز على مواطن ضعفك واحساسك بأن الكل يراها فيك

عدم التشجيع يؤدي إلى احساس الفرد بعدم أهميته

الخوف والقلق من أن يصدر عنك خطأ أو ما يظنه الناس خطأ

الإحساس بالضعف وأنه لا يمكنك أن تقدم شيئا أمام الآخرين

الفشل في تجربه ما من تجارب الحياة كالدراسة أو العمل



بعض اثار انخفاض الثقة بالنفس

الغرور

لا أستطيع

هذا صعب للغاية

ببساطه لا أستطيع تقرير ماذا أفعل

ربما أستطيع التعامل مع هذا الأمر

على الشعور

الخوف

القلق خصوصا من المصاعب القادمة

الخوف من المجهول أو من المواقف الجيدة

المبالغة -أن الأمر يبدو سهلا للغاية بالنسبة للآخرين

على السلوك

السلبية أكثر من الحيوية، الإبقاء على نفسك في المؤخرة

التسويف، لكونك من الذين يبدؤون ببطء

وجود الصعوبة في تقديم الاقتراحات أوفي وضع نفسك في المقدمة

التردد والحاجة المتكررة للتشجيع

دلائل جسدية على هبوط الثقة

الميل إلى الانحناء أو الانسحاب داخل نفسك

عدم النظر إلى الناس في عيونهم

أحاسيس التوتر والعصبية

الكسل والخمول

علامات فقد الثقة بالنفس

- تبرير أفعالك للأغراب
- الرد بعصبيه على النقد
- التعويض
- المثالية العمياء

الحديث السلبى مع النفس



التحدث للنفس هي العملية التي تحدث طبيعيا لجميع الناس أثناء التفكير ولكن المشكلة الحقيقية تحدث حينما يتحول هذا التحدث إلى لغة سلبيه تجعلك تشعر بالحزن وتؤكد معتقداتك الخاطئة عن نفسك.

من أمثله التحدث السلبي للنفس

ملابسي سيئة جدا اليوم، كان يجب أن أرتدى شيء أخر

لماذا لم يبتسم في وجهي؟ بالتأكيد يكرهني

كيف لم انجح في هذا، بالتأكيد أنا فاشل

لقد تأخرت بالتأكيد لن أصل في ميعادي

ما هي مخاطر التحدث السلبي للنفس؟

التحدث السلبي للنفس ينبع من المعتقدات الخاطئة التي تعتدها عن نفسك، فمثلا: إن كنت تظن أنك شخص غير محبوب فمن الممكن أن يأخذ تحدثك السلبي هذا الشكل "بالتأكيد لن يتصل بي أحد؛ "لأن الكل يكرهني".

المشكلة هنا هي أن التحدث السلبي للنفس أصبح وسيله توكد بها تلك المعتقدات الخاطئة عن نفسك حتى يصبح من الصعب التخلص منها.

كيف أتغلب على التحدث السلبي للنفس:

إذا أردت أن تتغلب على التحدث السلبي فعليك أن تواجهه بالأسئلة فمثلا في المثال السابق كان يجب أن تسأل نفسك تلك الأسئلة على الفور:

هل الجميع يكرهني فعلا؟

هل هذا مجرد تفكيري ام ان أحد قال لي هذا فعلا؟

هل عندي دليل على ذلك؟

نصائح للقضاء على الحديث السلبي مع النفس

الجلوس مع النفس واستغفار الله في لحظة صادقة

مشاهدة الافلام الطويلة التي بها قصة ورسالة عندها يقل الحديث مع النفس

التقليل من الجلوس منفردا وكثرة من الجلوس مع الناس

تحديث النفس والعقل الباطن بالأشياء الإيجابية

تذكر الحكمة التي تقول

لن تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق رأسك ولكنك تستطيع أن تمنعها من أن تعشش في رأسك.

كيف تكتسب الثقة في النفس

إن الثقة بالنفس لا تغيرك عملياً، ولا تجذر العادات الإيجابية في نفسك، والمطلوب هو التفاعل والتنفيذ والتكرار لا غير لابد لك أن تعوّد نفسك على السلوكيات الحسنة مثل: الثقة بالنفس.



كيف تكتسب الثقة في النفس

إطلاق إشعاعات الهدف في وجودك بادئاَ

لا تتقد حتى الاحتراق

التزم برنامجاً مصغراً ومرناً

تلق الإيحاءات

لا تعلن

لا تتخل عن برنامجك بمجرد عجزك ليوم واحد عن تنفيذه

التزم بالأمور التي ذكرتها

الالتزام ببرنامجك لعشرة أيام أو أي منهج آخر تختاره في حياتك

قوانين وخطوات لزيادة الثقة في النفس

لا تردد كلمة أنا فاشل تجاه ما لم تستطع إنجازه

لا تعط فرصة أبداً للوهم أن يخلخل عزيمتك وللوهن أن يثني إرادتك

اشغل نفسك بالتفكير في أي شيء نافع

لا تنقل إخفاقك للآخرين وحافظ على هدوئك

لا تتذكر عبارات التوبيخ، وكلمات النقد الجارحة، والمواقف السيئة في حياتك

لا تصنع لنفسك محيط عداوة، وجو من الشكوك وسوء الظن بالآخرين

كن سعيداً من بداية يومك ... تبقى كل يومك سعيد

أن لم تصل لهدفك فاجعل دأبك التحدي واتخذه طريقاً يوصلك إليه

كيف أكون واثقا بنفسي؟

حاول اكتشاف مقدراتك

ضع قائمة تضم أعز الأصدقاء لزيارتهم بمنازلهم

حاول إظهار كل مكامن القوى الكامنة في نفسك

تحاشى المقارنة السالبة

توقف عن نقد ذاتك ودواخلك

عدم لوم النفس عما حدث سابقاً

حاول جهد طاقتك المحافظة على هدوئك في الأوقات الصعبة والحرجة

حب نفسك أكثر وأكثر، وحب الآخرين

حاول المحافظة على مرحك ومزاجك الضاحك

اجعل الحب عنواناً لوجهك

تأكد أن كل معاناة واجهتها في حياتك سوف تكون زاداً لك في حياتك المستقبلية

صفات الواثق من نفسه

شخص يعرف قيمة قدراته ومهاراته وخبراته الحقيقية

شخص متواضع لا يتعالى على الغير

يستعمل تعابير وجهه ليتفاعل مع حديثه

شخص واسع الفكر يتقبل برحابة الاختلاف في الآراء ووجهات النظر

طباع ومعاملات الواثق من ذاته

يحافظ على ابتسامته أغلب الوقت عند تعامله مع الآخرين

ينادى الأغراب وكبار السن بالألقاب المناسبة

يتصرف بمرونة واعتدال عند استخدام حركات يديه وتعبيرات وجهه

ينادى الآخرين بأسمائهم مما يعطى انطباعا بالاهتمام والود

أسلوب الواثق من نفسه في الكلام

صوت واضح ومرتفع أثناء الكلام

نغمات مختلفة ليست على وتيرة واحدة

مقدمة كلامه قوية وخاطفة للأبصار

لديه الشجاعة في الاعتذار إن أخطأ

قناعات الواثق من نفسه

إيمان عميق بالمبادئ

مصادر معلوماته آمنة ومتمكن منها

يتقبل النقد ويوجه النقد للآخرين بدبلوماسية

لا يقارن نفسه بغيره ولا يحسد الآخرين

هناك ثلاثة تصانيف للأشخاص الذين يبدأون دورة حياتهم يوميا

من كتاب المفاتيح العشرة للنجاح د. ابراهيم الفقي

النوع الأول

- هم الناجحون في جميع النواحي.
- يعملون باجتهاد وأذكياء.
- يأكلون بطريقة صحية ويمارسون التمرينات الرياضية بانتظام.
- يخصصون دائماً وقتاً كافياً لهم ولعائلاتهم.
- يستطيعون أن يعيشوا حياة صحية ومتوازنة.

النوع الثانى

- يتركز نجاحهم على عملهم وعندهم هدف رئيسي في حياتهم يتلخص في العمل الدائم باجتهاد والتوسع في العمل وتكوين الثروات.
- حقاً إنهم ينجحون مادياً، ولكن يأتي هذا النجاح على حساب نواح أخرى في حياتهم فإنهم دائماً مشغولون بسبب التزاماتهم في العمل.

النوع الثالث

- هذا النوع من الناس هو الذي يعيش حياته في حلقة مفرغة (دائرة مغلقة) فهو يشكل المجموعة التي تبدأ يومها بالسيجارة وفنجان القهوة..

- ثم يبدأون حربهم مع حركة المرور ذهاباً إلى العمل ويعودون آخر اليوم إلى المنزل لتناول أسرع وجبة من الطعام بصرف النظر عن قيمتها الغذائية ويشاهدون التلفزيون حتى يغلبهم النوم.

الوصفة التي يمكنك بها الوصول لأعلى درجات المعرفة والمهارة:

- اشتر كتاباً لمؤلفك المفضل وأقرأ في مجال الأعمال والدوافع والطاقة ... اقرأ على الأقل ٢٠ دقيقة في اليوم ويمكن ترك وجبة الطعام ولكن لا تهمل في المداومة على القراءة في الوقت المخصص لذلك.
- احضر دورتي تدريب في السنة على الأقل.
- تعلم لغة جديدة تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس وفي خلال سنة سيرتفع مستوى معرفتك بدرجة مذهلة..

اجعل أمامك هدفاً أن تصبح ممتازاً فيما تقوم بعمله وتواجد دائماً لأي عمل مناسب فالناس الناجحون يعملون باجتهاد على الأقل لمدة تتراوح من ١٠–

١٢ ساعة يومياً وأنت من تلقاء نفسك تعمل لمدة ٨ ساعات في اليوم من أجل البقاء وأي ساعة إضافية تكون استثمار لمستقبلك.

استيقظ دائماً نصف ساعة مبكراً واستخدم هذا الوقت في ابتكار أفكار جديدة وأطلق على هذا الوقت (وقت الأفكار) ودون كل فكرة جديدة مفيدة تخطر على بالك، وقم بعمل ملخص يجمع كل هذه الأفكار التي تقربك من تحقيق أهدافك وتذكر أنه من الممكن مقاومة غزو الجيش ولكن لا يمكن مقاومة أية فكرة آن وقتها.

احتفظ بمفكرة صغيرة وقلم بجانب سريرك دائماً وقم بتدوين أية فكرة هامة تخطر على بالك؛ لأنها هدية من عقلك الباطن..

اسأل نفسك كل يوم (ما الذي يمكن عمله في هذا اليوم لكي أحسن من مستوى حياتي).

قبل النوم يجب القيام بعمل الآتي:

أسأل نفسك: هل استعملت يومك بطريقة ذكية؟

إذا كان في إمكانك أن تعيش هذا اليوم مرة أخرى فما الذي تقوم بعمله بطريقة مختلفة عما حدث فعلاً؟

اطلب من عقلك الباطن أن يبحث لك عن طرق جديدة لتحسين مهاراتك.

إليك هذه الطريقة التي توصلك لتطوير قوة أحلامك

دون عشرة أشياء تتمنى أن تحققها.

دون بالترتيب حسب أهميتهم لك الأكثر أهمية ثم الأقل فالأقل.

اجلس في مكان هادئ ومريح بحيث لا يزعجك أحد لمدة ١٥ دقيقة.

تنفس بارتياح وبعمق، واملأ رئتك بالهواء ومع تفريغ الهواء أخرج أي توتر من جسمك.

اجلس في وضع مريح تماماً وأغمض عينيك وقم بالتركيز على كل جزء من جسمك، وتخيل أنك تنزل سلماً يحتوي على عشر درجات ومع كل درجة تنزلها تشعر بارتياح واسترخاء أكثر على الدرجة العاشرة أترك نفسك تماماً وأشعر بالارتياح وأطلق أي توتر.

تخيل أن أمامك باب المس الباب افتحه لاحظ النور الذي وراءه هذا هو نور مستقبلك أعبر من خلال الباب، وابدأ في حياتك المستقبلية تجاه هدفك، واستمر في المشي في خط إطارك الزمني إلى أن تصل للمكان والزمان الذي تحقق فيه حلمك لاحظ أين أنت بالضبط لاحظ إحساسك لاحظ نفسك لاحظ الجو المحيط بك ولاحظ درجة حرارة الحجرة التي أنت بها حس بكل شيء بكل جوارحك.

الآن كون صورة لنفسك بعدما قمت بتحقيق هدفك قم بتكبير هذه الصورة واجعلها قريبة منك أكثر، وأضف إليها كل ألوانك المفضلة، وقم بإعطاء هذه الصورة شيئاً من الطاقة بأن تأخذ نفساً عميقاً ثم تطلق سراح هذا النفس في الصورة وقم بعمل ذلك ثلاث مرات، وانظر إلى الصورة تسبح من فوقك.

والآن أترك صورتك وأنت تحقق حلمك وعد على خطك الزمني للحاضر، وانظر لصورتك التي ستكون عليها في المستقبل وهي الصورة التي تنتظر منك أن تصل إليها خذ لحظة أشكر فيها عقلك الباطن، وأشكر الله الذي مدك بكل هذه القوة لتحقيق حلمك، واغمض عينك وابدأ الآن في صعود السلم وفي كل خطوة سيكون عندك طاقة أكبر وثقة أكثر وستشعر بزيادة الانتعاش.

والآن إليك هذه الطريقة هذه الطريقة للوصول إلى التنفيذ السليم

أكتب ثلاث أهداف تريد تحقيقها.

ضع خطة لكل واحد من هذه الأهداف.

كون إحساساً بالضرورة والسرعة.

ابدأ حالاً في التنفيذ.

أكد لنفسك يومياً أنك قادر على تحقيق أهدافك.

تصرف وكأنك قد نجحت فعلاً.

لا تقارن نفسك بأي شخص آخر، ولكن قارن نفسك بما كنت فيه من قبل وما الذي ستكون عليه في المستقبل.

ركز على النتائج وليس على الخطوات وتصرف الآن اليوم عليك إجراء المحادثة الهاتفية التي تريد عملها لا تقم بها غداً أو بعد غد اليوم قل للشخص الذي تحبه أنك تحبه لن تستطيع تقدير ما يمكنك عمله بدون أن تقوم بالتجربة.

والان اليك أبرز حكمي في الحياة:

- لابد من أن تتألم كي تتعلم.
- الأمل هي تلك اللحظة التي تفوق كل التوقعات وهي اليقين بأن القادم أجمل رغم الألم وتحديات الحياة.
- أفضل تعريف للقيادة: أن تمنح الفرصة للآخرين للمشاركة، وأفضل تعريف للفرصة: أن تترك للآخرين أفضل ما وجدته أنت في العالم.
- كلنا لدينا الرغبة في تحقيق العظمة والوصول إلى القمة لكننا لم يكن لدينا حماس زائد في البداية.
- نبدأ في الفعل لنصنع الإنجاز ونحقق الأمل.
- الفشل هو أن نتوقف عن المحاولة لبلوغ الغاية.
- أنت الوحيد الذي يمتلك مفتاح السعادة والنجاح والإرادة لتحقيق رسالتك في الحياة وهي تحقيق الذات وتطويرها.
- بادروا فالحياة مليئة بالفرص ضع بصمتك وسيراك العالم في القمة.
- لا تقلق إذا خرجت من موقعك كمدير فأنت ما زلت قائد في كل المواقع.
- لا تيأس إذا لم تصبح محاضرا جامعيا فأنت ما زلت مؤهلا لتصبح محاضرا عالميا.

- أحيانا فشل مبني على محاولات أفضل من فشل مبني على إحباط وتردد وسكون واستسلام وغياب رؤية.
- إذا لم يكن لديك هدف واضح في الحياة فأنت تعيش لتحقيق أهداف الآخرين ابتكر فالابتكار صفة من صفات القائد.
- الخطوة الأولى للنجاح هي الإصرار والثانية هي التكرار والثالثة هي الالتزام مع الاصرار والالتزام والتكرار يصنع الانسان المستحيل.
- الهدف الواضح هو الطريق الى الصواب.
- ولسنا إلا بذور نمت لتكون شجرة مثمرة بالعلم والمعرفة لما فيه خير للإنسانية جمعاء.
- نحن هنا على الأرض لنكون شمعة تنير الطريق نحو الآخرين للوصول إلى تحقيق الذات وتطويرها.
- لا معنى للحياة بدون هدف، ولا هدف إلا إذا وجد اليقين والأمل.
- الثقة بالنفس هي بداية الأحلام التي نصنعها وهي بداية الطريق نحو تحقيق الذات وتطويرها.
- النجاح ليس عملية مريحة بل رحلة شاقة تتطلب السعي والالتزام والإصرار والانضباط من أجل تحقيق رسالة الإنسان في الحياة.

- كل بداية مؤلمة والحياة مليئة بالتحديات لكن هذا لا يغير مسارك نحو الغاية التي تسعى من أجلها، وعليكم أن تبحثوا في الصخور لإيجاد الفرص المناسبة.
- لا يستطيع أحد أن يمنعك في تحقيق حلمك وهدفك ومستقبلك إذا تولدت لديك الرغبة المشتعلة حينها ستطلق العنان للمارد الذي بداخلك.
- بادروا من أجل العطاء لا من أجل البقاء فالسعادة تكمل في العطاء لا في الأخذ وتلك أفضل فرصة تمنحها للآخرين.
- الإصرار والالتزام والتكرار سر من أسرار النجاح لا تكن صفرا كن رقما ذا قيمة لا تستسلم؛ فالعالم يحتاج إلى المزيد من الأبطال.
- ما دمت مصرا على الإقدام نحو الصواب فالنجاح حليفك السر يكمن في الالتزام.
- عليكم بالقراءة فهي غذاء للروح والعقل وهي المهارة التي بمثابة بستان الحكمة وإحدى مفاتيح النجاح لتوسيع دائرة المعرفة.
- إذا أردت أن تصبح ناجحا فعليك بالمخاطرة كصفة من صفات القائد.
- مع وجود المحاولات تنشط الفرص وتتقوى الرغبات ويتضح الهدف.
- لكل شخص لديه كنز وكنز الإنسان اكتشاف ذاته.
- ركز على نقاط قوتك فستكون ركيزة للآخرين.


الخليل
المجلة المنوعة
كيف يعزز تطوع الشباب الفرص الوظيفية بعد التخرج؟
أ.محمد التميمي: المحاضر والمدرب الدولي في مجال القيادة والريادة
أجيال
جوال


المحاضر الدولي محمد التميمي
مع وجود المحاولات تنشط الفرص
وتتقوى الرغبات ويتضح الهدف